COLETÂNEA DE ATIVIDADES PARA TRABALHAR COM A EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Renata Bordallo
PSICOPEDAGOGA – NEUROPSICOPEDAGOGA
FACILITADORA EDUCAÇÃO EMOCIONAL POSITIVA

CONECTA

ATIVIDADE 1

CAIXA DE SEGREDOS

OBJETIVO: conscientizar os membros do grupo para observar as boas qualidades nas outras pessoas; despertar as pessoas para qualidades até então ignoradas por elas mesmas; e auxilia-los na solução de alguns conflitos, afetividade, socialização.

O educador distribui um pedaço de papel e um lápis para cada integrante que deverá escrever algum problema, angústia ou dificuldade por que está passando (ou que tenha passado) e não consegue se expressar oralmente. Deve-se recomendar que os papéis não sejam identificados a não ser que o integrante assim o desejar. Os papéis devem ser dobrados de modo semelhante e colocados em uma caixa no centro do grupo. O professor, então, distribui os papéis aleatoriamente entre os integrantes. Neste ponto, cada integrante deverá analisar o problema recebido como se fosse seu e procurar definir qual seria a sua solução para o mesmo. Após certo intervalo de tempo definido pelo educador, cada integrante deverá explicar para o grupo em primeira pessoa o problema recebido e a solução que seria utilizada para o mesmo. Em seguida, é aberto o debate com relação aos problemas expostos e as soluções apresentadas.

- Possíveis questionamentos:

Como você se sentiu ao descrever o seu problema?

Como se sentiu ao explicar o problema de outra pessoa?

Como se sentiu quando o seu problema foi relatado por outro?

Você acredita que o outro conseguiu entender o seu problema?

Você sentiu que compreendeu o problema da outra pessoa?

Como se sentiu em relação aos outros membros do grupo?

Mudaram seus sentimentos em relação aos outros, como consequência da atividade?

ATIVIDADE 2

EU ME ORGULHO DE...

OBJETIVO: expressão, comunicação, socialização, exercitar manifestação de carinho e afeto, mostrar a importância da opinião do outro.

O grupo senta-se em roda e decide, de alguma forma, quem vai começar a falar. Um tema é escolhido pelo grupo, e a pessoa escolhida começará a rodada iniciando uma sentença da seguinte forma:

"Eu me orgulho de... (completa a sentença a partir do tema da rodada)

- TEMAS SUGERIDOS:

Alguma coisa que tenham feito para os pais.

Alguma coisa que tenham feito para algum amigo.

Alguma coisa que tenham feito para si mesmo.

Alguma coisa que tenham feito em geral.

Algo que se orgulham de ser.

Como aproveitam o tempo livre.

Algum hábito que tenham.

Alguma coisa que tentam com muito afinco.

Alguma coisa em que acreditam.

Uma nova habilidade que tenham desenvolvido ou estão desenvolvendo.

A melhor coisa que tenham feito a semana anterior.

ATIVIDADE 3

VARAL DAS BOAS AÇÕES

A ideia da atividade é passar a mensagem de que pessoas felizes compartilham emoções positivas.
Penduramos um varal no qual as crianças prenderão papéis com as boas ações realizadas por elas. Isso deve ser realizado durante a semana.
Esse varal pode ser feito com as forças pessoais. Para isso, pedimos para as crianças desenharem todas as vezes que suas forças pessoais forem utilizadas, pendurando os desenhos no varal. No mesmo sentido do varal, para os adolescentes pedir para eles criarem uma postagem em mídias sociais que representem a utilização de suas forças pessoas durante a semana.

- **FORÇAS PESSOAIS: A FORÇA PESSOAL É UM TRAÇO, UMA CARACTERÍSTICA QUE PODE SER OBSERVADA EM VÁRIAS SITUAÇÕES E OCASIÕES. AS FORÇAS VALEM POR SI E GERALMENTE PRODUZEM BOAS CONSEQUÊNCIAS. GERAM UM SENSO DE AUTENTICIDADE: "ESTE SOU EU."**

Coragem: vontade, superar o que é difícil, fazer o que é certo mesmo que as consequências sejam negativas.

Justiça: equidade, visa o bem comum.

Amor (Humanidade): capacidade de atos de generosidade, benevolência.

Moderação: envolve o auto-controle; auto-negação em nome do bem maior.

Transcendência: promove o espanto; leva a uma dimensão maior.

Sabedoria: aquisição e uso dos conhecimentos nos assuntos humanos.

ATIVIDADE 4

ESTRATÉGIAS PARA ALCAMAR CRIANÇAS

PINTE OU DESENHE

TENHA PENSAMENTOS POSITIVOS

RESPIRE FUNDO

PEÇA AJUDA PARA ALGUÉM

FAÇA UMA LEITURA

REVEJA FOTOS DE MOMENTOS QUE LHE TRAGA BOAS LEMBRANÇAS

ATIVIDADE 5

DIÁRIO DE NOTÍCIAS AUTOMOTIVAÇÃO/AUTOESTIMA

EU ME SENTI BEM QUANDO...

ESTOU ORGULHOSO DE MIM PORQUE...

HOJE NÃO FUI TÃO BEM EM...

EU ME DIVIRTO QUANDO...

EU APRENDI COM ISSO...

ISSO ME FAZ ÚNICO...

ME SINTO FORTE QUANDO...

UMA QUALIDADE QUE ESTOU APRENDENDO...

A MELHOR PARTE DO DIA FOI...

Educação Emocional Positiva®

Renata Bordallo
PSICOPEDAGOGA – NEUROPSICOPEDAGOGA
FACILITADORA EDUCAÇÃO EMOCIONAL POSITIVA

CONECTA

ATIVIDADE 6

O QUE POSSO DIZER PARA MIM MESMO?

É importante conversar com a criança/adolescente/adulto sobre a maneira como ele está pensando a respeito de cada situação. Os nossos pensamentos podem ser sabotadores e nos impedir de conquistarmos nossos objetivos.
Esta atividade tem como objetivo mostrar que podemos prestar mais atenção aos nossos pensamentos, trocando os pensamentos negativos por pensamentos positivos.

- Complete a tabela. Você ainda pode criar outras frases dentro do seu contexto de trabalho.

MINDSET FIXO	MINDSET DE CRESCIMENTO
EM VEZ DE...	TENTE PENSAR...
EU NÃO SOU BOM NISSO.	PRECISO ME DEDICAR MAIS NESTE ASSUNTO.
EU SOU INCRÍVEL NISSO.	ESTOU NO CAMINHO CERTO.
DESISTO.	PRECISO USAR OUTRAS ESTRATÉGIAS.
ISSO É DIFICIL.	
NÃO SOU BOM NESTA MATÉRIA.	
EU SEMPRE COMETO ERROS.	
ELA É TÃO ESPERTA. NUNCA VOU SER TÃO INTELIGENTE.	
NÃO SOU BOM O SUFICIENTE.	

ATIVIDADE 7

AUTOAVALIAÇÃO

- COMO ESTOU RECONHECENDO AS MINHAS EMOÇÕES?

_____
_____
_____

- COMO ESTOU RECONHECENDO AS EMOÇÕES DA PESSOAS AO MEU REDOR?

_____
_____
_____

- COMO ESTOU UTLIZANDO A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS?

_____
_____
_____

- COMO ESTOU CORRIGINDO MEUS PENSAMENTOS ERRADOS?

_____
_____

- COMO ESTOU DIANTE DA GRATIDÃO?

_____
_____

- COMO ESTOU UTILIZANDO OS PASSOS PARA O AUTOCONTROLE?

_____
_____

ATIVIDADE 8

MEU DIÁRIO DOS MELHORES EUS POSSÍVEIS

DAQUI HÁ 1 ANO

MINHAS AÇÕES	MEUS COMPORTAMENTOS	MEUS PENSAMENTOS

DAQUI HÁ 5 ANOS

MINHAS AÇÕES	MEUS COMPORTAMENTOS	MEUS PENSAMENTOS

DAQUI HÁ 10 ANOS

MINHAS AÇÕES	MEUS COMPORTAMENTOS	MEUS PENSAMENTOS

ATIVIDADE 9

CRIAÇÃO DE SONS

OBJETIVO: criatividade e sons diversos.

MATERIAL: sucatas, material que possa ajudar na emissão de sons.

Construir diferentes instrumentos e criar sons que represente os seguintes temas:

ALEGRIA;
RAIVA;
TRISTEZA;
MEDO;
CORAGEM;

ENTRE OUTROS;

ATIVIDADE 10

CARTAZES DA GENTILEZA

Os educandos irão trabalhar com a confecção de cartazes. A ideia é que sejam produzidos sete cartazes com folhas de ofício, cada um com as seguintes frases: Por favor; Desculpe-me; Muito obrigado(a); Bom dia; Boa tarde; Boa noite; Eu te amo.

Os cartazes serão confeccionados na sala de aula e, depois, os educandos os levarão para casa e os colocarão em sete lugares para que os familiares os vejam.

Além disso, eles deverão explicar para todo mundo que mora na casa que o cartaz serve para lembra e praticar cada uma das frases.

O educador pode começar a aula gerando um estímulo sobre o que é um cartaz, perguntando sobre o cartazes que cada um já viu nos últimos dias, também, mostrar exemplos criativos.

Depois disso, explica-lhes a atividade e distribuir os materiais.

No outro dia, todos dialogam sobre quais foram as reações dos familiares, os locais que ele escolheram para fixar os cartazes e se eles e os outros estão aprendendo a ser mais gentis.